

10 veidi, kā attīstīt bērnos empātiju ar lellēm, rotaļām un citām lietām

Autore: vadošā empātijas eksperte, rakstniece un izglītības psiholoģe, Dr. Mišele Borba

Vecāki vienmēr jautā, kas ir svarīgi bērna laimei, mentālajai veselībai un veiksmei, un mana atbilde katru reizi ir - empātija. Empātijai ir izšķirošā loma, prognozējot bērna labklājību, akadēmiskos panākumus, iekšējo laimes sajūtu, apmierinātību attiecībās, kā arī spēju būt izturīgam un atgūties pēc neveiksmēm. Tā arī veicina labestību, sociāli labvēlīgu uzvedību un morālo drosmi, kā arī ir efektīvs pretlīdzeklis apceļšanai, agresijai un rasismam. Empātija sagatavo bērnu turpmākajai dzīvei un var sniegt viņiem lielas priekšrocības, kāpjot pa karjeras kāpnēm, palīdzot dzīvot jēgpilnu un produktīvu dzīvi vienmēr mainīgajā pasaulē.

Kārdifas Universitātes un Barbie jaunākie zinātniskie atklājumi ir ļoti īpaši. Šī pētījuma sniegtie pierādījumi rāda, ka bērni var attīstīt empātiju un sociālās informācijas apstrādes prasmes, spēlējoties ar lellēm, piemēram, Barbiju. Šis ir ne tikai ievērojams atklājums zinātniskajā sabiedrībā, bet arī neticami noderīga atziņa vecākiem, lai palīdzētu bērnu attīstībā. Zinātne vēsta, ka varam izkopt šo ārkārtīgi būtisko īpašību bērnos, sākot no agrīna vecuma. Tomēr šie atklājumi nes arī brīdinājumi: empātija netiks atmodināta, ja mēs apzināti neīstenosim mūsu bērnu audzināšanas plānus.

*Empātija līdzinās muskulim: jo vairāk bērni to praktizē, jo spēcīgāka tā paliek. Labas ziņas ir tajā, ka pastāv vienkārši, bet nozīmīgi veidi, kādos varam mūsu bērniem iemācīt būt laipnākiem, gādīgākiem un empātiskākiem. Piedāvāju desmit zinātnē balstītus padomus, lai attīstītu bērnos empātiju no savas grāmatas, *UnSelfie: Why Empathetic Kids Succeed in Our All-About-Me World* (Pašai dziedzīgs: kāpēc empātiski bērni gūst lielākus panākumus mūsu uz sevi vērstajā pasaulē). Jo vairāk izmantosim šos padomus bērnu audzināšanā ikdienā, jo lielāka ir iespēja, ka izaugs stipru un gādīgu bērnu paaudze.*

10 VEIDI, KĀ ATTĪSTĪT BĒRNĀ EMPĀTIJU

1. Iedrošīniet bērnu spēlēties ar lellēm un ieklausieties viņa teiktajā!

Rotaļas ar lellēm paver unikālu logu uz bērna pasauli. Iedziļinoties tajās, jūs varat atklāt sava bērna intereses, raizes un lietas, kas viņam nepatīk. Bērni bieži rotaļu laikā sarunājas. Jūs varat to veicināt, piedāvājot bērnam visdažādākās lelles, no kurām izvēlēties. Lelles ir kā tilts, lai atklātu, kas ir jūsu bērns, bet ir tikai viens noteikums: mums jāļauj, lai bērni mūs vada.

2. Pārrunājiet sajūtas!

Lai bērnam rastos empātija, viņam jāspēj konkrētās emocijas „nolasīt”. Pakāpeniski paplašiniet bērna “sajūtu vārdnīcu”, lai viņš saprot un atceras vārdus, kas raksturo dažādas sajūtas. Nosauciet sajūtas: “Izskatās, ka esi dusmīgs.” “Šķiet, ka esi neapmierināts. Uzdodiet sajūtu jautājumus: “Vai esi saspringts – noraizējies - laimīgs?”. Meitenes no agrīna vecuma dzird daudz vairāk emociju vārdus nekā zēni, tāpēc vairāk runājiet par emocijām ar dēliem un atļaujiet viņiem izpaust un izrādīt savas sajūtas.

3. Paplašiniet redzesloku

Vai zinājāt, ka ir vieglāk just empātiju pret sev līdzīgajiem? Mums jāiedrošina bērni kontaktēties ar dažādu rasu, kultūru, vecumu, dzimumu un spēju pārstāvjiem jau no agrīna vecuma. Viens veids, kādā to izdarīt, ir piedāvāt bērniem lelles ar dažādiem ādas toniņiem, dzimumiem vai fiziskām spējām. Un vienmēr palīdzēt bērnam atrast to, kas ir kopīgs ar citiem, nevis atšķirīgo. "Ir tik daudz veidu, ar ko tu atšķiries no citiem, tāpēc padomāsim, kas jums ir kopīgs. Jums abiem patīk futbols. Kas vēl?" Šīs vienkāršās sarunas ir ideālas empātijas stundas, lai palīdzētu bērniem izprast atšķirības, kurām nevajadzētu mūs sašķelt; galu galā, mēs visi esam "mēs."

4. Izveidojiet emociju kartītes

Mācīt bērniem „nolasīt” emocijas ir svarīgs solis empātijas un labestības attīstīšanā. Uzdrukājiet uz kartītēm dažu pamata emociju nosaukumus, piemēram, laimīgs, bēdīgs, nobijies, sajūsmināts un pārsteigts. Pēc tam uzzīmējiet vai ielīmējiet attēlus no žurnāliem, lai atspoguļotu katru emociju uz attiecīgā papīra. Šis ir arī lielisks veids, kādā pajautāt bērnam, vai viņš kādreiz ir izjutis šo emociju. Un pārvērtiet kartītes spēlē: katrs ģimenes loceklis izvelk kartīti un izspēlē to, tikai ar sejas un ķermeņa kustībām, cenšoties parādīt emociju bez vārdiem vai skaņām. Mērķis ir uzminēt personas emociju, vairot empātiju un baudīt vienam otra sabiedrību.

5. Ieviesiet divu labo lietu likumu

Izmēģiniet divu labo lietu likumu: "Mēs sakām vai darām vismaz divas labas lietas ik dienu." Vispirms, pārrunājiet, kā izskatās labestība, (piemēram, sasveicināšanās, savu rotaļlietu aizdošana citiem vai palīdzība kādam). Norādiet uz katru labo darbu, ko kāds izdara. Slavējiet bērna labos darbus: "Bija jauki, ka tu pieturēji sava brāļa roku, kad viņš kāpa lejā pa kāpnēm." Ieviesiet šo likumu arī bērnu rotaļās ar lellēm: "Iemāci Maksim divu labo lietu likumu." "Čelsija izskatās vientuļa: Kā Kellija var palīdzēt?" Jo vairāk bērnu praktizēs labestību un mēs vecāki to atpazīsim un uzslavēsim, jo lielāka augs viņu empātija.

6. Ļaujiet bērniem rūpēties par citiem bērniem

Bērni iemācās empātiju, rūpējoties par citiem. Tāpēc meklējiet iespēju, kas ir bērna vecumam atbilstoša un kuras laikā bērns var atbalstīt un palīdzēt, piemēram, pabarot ģimenes mājdzīvnieku, piezvanīt vientuļajai Sallijas tantei vai aiznest cepumus kaimiņienei. Mazi bērni var rūpēties arī par lellēm. Piemēram: lelle-medmāsa pārbauda lelles-pacientes veselību. Lelle-parka uzraugs aizsargā dzīvniekus. Lelle-dzīvnieku glābēja pabaro suni un aizved uz patversmi, kur ievainotais dzīvnieks var atlabt. Jo bērni vairāk praktizēs labestību rotaļās, jo vairāk viņi to ieviesīs īstajā dzīvē.

7. Slavējiet ar lietvārdiem

Ja, kādreiz esiet prātojuši, vai jūsu uzslavas vairo empātiju, dažas atbildes sniegs eksperiments ar bērniem vecumā no trīs līdz sešiem gadiem. Vispirms bērnus aicināja palīdzēt ar darbības vārdu ("Vai palīdzēsi?"). Citu grupu aicināja palīdzēt ar lietvārdu: ("Vai būsi mans palīgs?"). Vārds "palīgs" (lietvārds) mazos bērnus motivēja daudz vairāk.

Ja vēlaties, lai bērns izaug par gādīgu cilvēku, izmantojiet apgalvojumus! “Paldies, ka biji labsirdīgs.” “Man ļoti patīk, kad esi tik rūpīgs.” Un, kur vien iespējams, aprakstiet ietekmi, kādu bērna gādīgā darbība sniedza: “Vecmāmiņa bija tik laimīga, kad tu viņai piezvanīji un pateici paldies,” “Vai redzēji Sāras smaidu, kad ļāvi viņai paspēlēties ar savām rotaļlietām?” “Kevins izskatījās tik priecīgs, kad uzaicināji viņu paspēlēties.”

8. Izveidojiet labestības kasti

Veca kurpju kaste ar iegriezumu augšpusē noderēs šai vienkāršajai aktivitātei, lai vairotu labestību jūsu ģimenē. Mudiniet bērnus atzīmēt – uzrakstīt vai uzzīmēt, kad mājās kāds izdara ko labu, norādot paveikto darbiņu, darītāju un iemest ziņu Labestības kastē. Izlasiet šīs ziņas ģimenes maltītes vai ģimenes viesību laikā, lai palīdzētu bērniem saskatīt labo vienam otrā un vairotu labestību.

9. Izspēlējiet labestību un empātiju

Rotaļas ar lellēm ne tikai sniedz jautrību, bet ir pierādīts veids, kādā mazi bērni var apgūt empātiju. Uzdodot pareizos jautājumus, jūs atklāsit, kas notiek bērna prātā. “Kas noticis?” “Kas dara viņu laimīgu?” “Ko viņš darītu, ja draudzene būtu bēdīga? Mudiniet bērnus izspēlēt labestīgus, gādīgus un palīdzības pilnus stāstus. “Deizija nevar atrast savu ģitāru. Kā Barbija var palīdzēt?” “Neds izskatās vientuļš un pamests. Ko tu gribētu, lai kāds tev pasaka, ja tu būtu vientuļš? Ko Teds varētu darīt?” Tiklīdz bērni iemācīsies, kā sniegt atbalstu, rūpēs un palīdzību rotaļās, viņi visdrīzāk kļūs labestīgāki un empātiskāki arī dzīvē.

10. Māciet empātiju ar lellēm, Barbiju un kucēniem

Ļaujiet bērniem būt atbildīgiem un rūpēties par citiem. Iedrošiniet bērnus atbalstīt un nomierināt savas lelles vai plīša zvēriņus rotaļu laikā. Jūs varat arī izmantot īstus mazuļus, mājdzīvniekus, brāļus vai māsas, lai palīdzētu bērnam apgūt labestību un praktizēt sociāli labvēlīgas prasmes. “Skaties, kā mamma tur mazuli. Kā tu varētu turēt savu leļļu mazuli, lai viņš justos mīlēts?” “Fido izskatās nobijies. Kā tu varētu viņam palīdzēt atkal justies droši?” Jaunākiem brāļiem vai māsām: “Māsa izskatās noraizējusies. Kā tu vari palīdzēt?” Jo vairāk bērni praktizēs labestību, jo labāk apgūs šo vērtību.